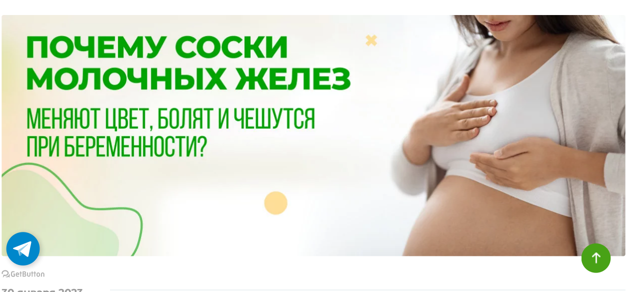
# Почему соски молочных желез меняют цвет, болят и чешутся при беременности?



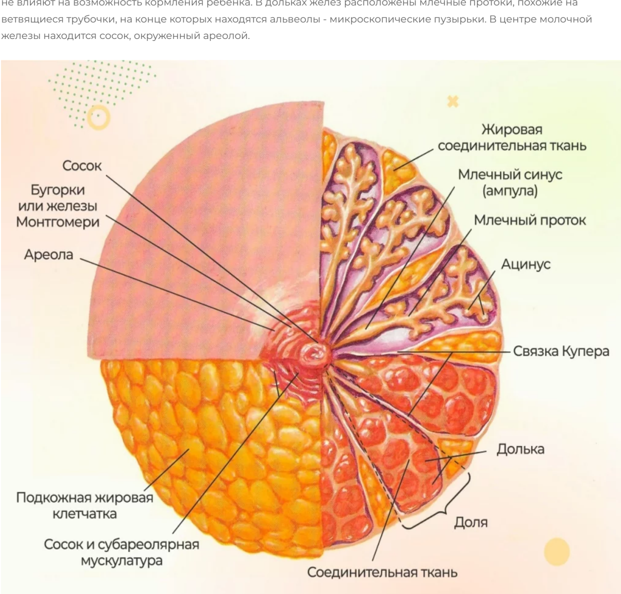

GetButton

30 января 2023

С момента зарождения в женском организме новой жизни в теле будущей мамочки начинают происходить всевозможные перемены. И ещё не зная результат теста на беременность, женщина отмечает изменения, происходящие в её организме, в том числе - перестройку молочных желёз. Как меняется цвет сосков молочных желез при беременности; почему они болят или чешутся у беременных на ранних и поздних сроках – об этом наша статья.

Медицинский редактор
**Полянская Елена Игоревна**
Врач акушер-гинеколог. Стаж работы по специальности с 2011 года.

Обычная здоровая женская грудь - две молочные железы, каждая из которых включает 15 - 20 долек. Молочная железа состоит из жировой, железистой и соединительных тканей. Размеры и форма груди индивидуальны и никак не влияют на возможность кормления ребенка. В дольках желез расположены млечные протоки, похожие на ветвящиеся трубочки, на конце которых находятся альвеолы - микроскопические пузырьки. В центре молочной железы находится сосок, окруженный ареолой.




С момента **зачатия** женский организм готовится и настраивается на выработку молока, необходимого для кормления малыша. Грудь не только набухает и растёт, но и становится болезненной и очень чувствительной. Почему же эти метаморфозы происходят с женской грудью **во время вынашивания ребёнка**?

## Боли в груди на ранних сроках беременности

**Самочувствие у беременных** бывает разное: одних почти ничего не беспокоит, у других может болеть живот, у третьих – спина или суставы, у кого-то отмечается тошнота. Изменения груди во время беременности происходят, так или иначе, у подавляющего большинства женщин.

В **первые недели беременности** вы можете заметить, что грудь стала восприимчивой, немного увеличилась в размерах, потяжелела и болит. У некоторых женщин прикосновения к груди вызывают неприятные ощущения. Такое состояние бывает у женщин перед месячными. Ничего страшного в этом нет.

Боли связаны с гормональной перестройкой организма. В крови женщины увеличивается количество половых гормонов, воздействующих на ткань молочной железы. В альвеолах начинается процесс подготовки выработки молока, и они формируют дольки, похожие на гроздья винограда. Млечные протоки увеличиваются в 2 раза. Усиливается приток крови к груди.

Болезненность молочных желёз может проявляться как утром, так и в течение всего дня. Это нормально. Многие беременные и вовсе не испытывают болевых синдромов. Это тоже нормально, так как организм каждой женщины уникален и индивидуален.

Процессы, происходящие в груди, могут вызвать ощущение тяжести и дискомфорта. Эти симптомы сохраняются вплоть до родов, но у большинства проходят после первого триместра.

У некоторых женщин во время беременности грудь очень быстро растет и за одну неделю увеличивается на пару размеров.  Иногда ее размер увеличивается постепенно. Бывает, что  грудь остаётся тех же размеров, что и до беременности, не меняется вплоть до родов и даже после них. Но чаще к моменту появления молока грудь становится в полтора раза больше, чем до беременности.

Если во время беременности размер груди резко увеличивается, кожа груди может зудеть, сохнуть, чесаться и трескаться, появляются растяжки. Это зависит от генетических особенностей и типа кожи. Растяжки или стрии -  это светло-белые, красные или фиолетовые полосы, расположенные параллельно друг другу, которые появляются из-за резкого перерастяжения кожи. Со временем они становятся менее заметными, светлеют и вовсе исчезают бесследно.

## Как может меняться цвет сосков у беременных во втором триместре

Со **второго триместра беременности** грудь начинает постепенно готовиться к выработке молока. В это время увеличивается количество и разветвленность молочных протоков, формируется крайне сложная система кормления. Одновременно в груди начинают развиваться клетки, называемые лактоцитами, которые вырабатывают молоко. Количество крови, поступающей к груди во время беременности, удваивается. Именно поэтому паутинка из вен иногда просвечивает через кожу: их можно увидеть и рассмотреть.

Во время второго триместра вы можете заметить, что соски и участки кожи вокруг сосков, которые называются ареолами, темнеют и увеличиваются в 2 раза. Почему это происходит?

Потемнение сосков и ареолы зависит от гормональных изменений. Во время беременности в организме усиливается выработка меланина, который отвечает за цвет кожи, глаз и волос. В первую очередь этот пигмент накапливается в коже сосков, и они из светло-розовых становятся тёмно-коричневыми.  Прежний цвет кожи восстановится после родов, поэтому видимых причин для беспокойства нет. Если цвет сосков  не станет таким же, какой был до беременности, это не страшно.

Нехватка в организме полезных витаминов и микроэлементов также может спровоцировать потемнение сосков и ареолы. В случае сомнений врач назначит вам дополнительные анализы.

## Изменение размера сосков

Кроме цвета сосков и ареолы, увеличивается размер сосков и ареолярного круга. Соски выпирают и становятся тёмно-коричневыми или ярко бордовыми. У женщин со смуглой кожей оттенок сосков и ареолы приобретает максимально тёмный цвет.

На ареолах во время беременности более заметными становятся маленькие бугорки —  железы Монтгомери. Они похожи на небольшие белые прыщики, которые ни в коем случае не нужно выдавливать. Эти железы выделяют особый фермент, который увлажняет ареолу и защищает соски от сухости, раздражения, трещин, воспаления и инфекции во время кормления.

Также на сосках, ареоле и груди могут появиться пигментные и родимые пятна, родинки и папилломы. Они возникают вследствие стресса, гормональной перестройки и нехватки фолиевой кислоты. Не пугайтесь, через 2 - 3 месяца после родов они пропадут. А если останутся, убрать их можно будет после окончания грудного вскармливания в косметическом салоне.

## Почему болят соски на поздних сроках беременности

Неприятные и болевые ощущения в молочных железах проходят после 12 недели беременности, но к концу второго триместра появляются снова. Грудь становится большой и тяжелой, что требует ношения специального поддерживающего мягкого белья. К этому времени могут появиться выделения из сосков. Это либо жидкость, препятствующая склеиванию и слипанию молочных протоков, либо молозиво - первое молоко, которое будет довольно густым и липким.

В **третьем триместре** у женщины снова может появиться болезненность и тяжесть в груди. Это связано с выработкой молока и подготовкой к кормлению.

Молоко появляется в груди еще до рождения ребенка. Именно поэтому из груди может начать выделяться немного молозива.

Иногда выделение молозива происходит уже на 14 неделе беременности, но все-таки чаще случается на поздних сроках, уже ближе к родам. Примерно через 2 - 4 дня после рождения малыша женщина чувствует, как её грудь становится тяжелее. Это значит, что уже пришло молоко.

Что делать, если грудь не болит, не увеличивается и никак не изменяется во время беременности. Радоваться и не паниковать. Отсутствие боли является нормой и индивидуальной особенностью организма. Изменения могут вовсе не происходить, появляться на позднем сроке или сопровождать одну молочную железу. Неприятные ощущения и дискомфорт в груди не всегда являются признаком патологии беременности. Поэтому такие явления не являются причиной для беспокойства.

## В каких случаях следует идти к врачу по поводу изменений сосков

При этом существует ряд опасных симптомов со стороны груди, игнорировать которые нельзя ни в коем случае. К ним относятся:

- кровянистые или гнойные выделения из сосков, а также появление жидкости жёлтого или темно-зеленого цвета с неприятным запахом;
- сильная болезненность в области молочных желез с формированием твердого болезненного уплотнения, которое ноет, тянет и подергивает;
- повышенная температура тела, горячая грудь и появление на поверхности молочной железы воспаленного участка в виде апельсиновой корки;
- неравномерное увеличение молочных желез в объеме, наличие впадин и видимых рытвин на груди.

Подобные патологические симптомы ни в коем случае нельзя оставлять без внимания. При их обнаружении нужно незамедлительно обращаться к доктору.

Кроме этого, отсутствие изменений со стороны груди подтверждает факт недостаточной выработки гормонов, что чревато угрозой выкидыша, формированием воспаления в глубинных слоях железистой ткани или на поверхности груди.

Нередко женщины не замечают никаких изменений в груди, а также не обращают внимания на другие перемены в организме. Важно понимать, что только бережное отношение к себе и особенному положению поможет вовремя определить наличие проблемы и предупредить неприятности. Период беременности от женщины внимания к своему организму, в том числе к изменениям груди.

**Акция: Комплексная программа «Забота о здоровье женщины»**
**стоимость программы: 790 рублей**

Записаться

Программа «Забота о здоровье женщины» включает в себя прием и консультацию врача гинеколога, сдачу необходимых анализов.

- Прием у врача-акушера-гинеколога
- Забор мазка
- Цитологическое исследование мазка на микрофлору

## Как уменьшить боль и неприятные ощущения?

Существуют простые рекомендации, позволяющие заметно уменьшить боль и неприятные ощущения в груди. Ухаживать за грудью во время беременности необходимо с первых недель первого триместра. Нужно помнить о постоянной заботе о коже, соблюдать правила личной гигиены.

### Выбор белья

В первую очередь, необходимо подобрать мягкий поддерживающий комфортный бюстгальтер из натуральной ткани с широкими лямками. Чтобы сохранить красоту груди и облегчить состояние, бельё нужно подбирать строго по размеру.

Так как грудь растёт и меняет размер и форму на протяжении всей беременности, необходимо выбирать бюстгальтер либо с регулируемыми лямками и чашками, либо регулярно покупать новое бельё. Рекомендуется отказаться от лифа на косточках. так как такое бельё мешает свободной циркуляции крови. Если женщина - обладательница большой груди, то ей рекомендуется носить бесшовное бельё регулярно.

Для того, чтобы одежда не сковывала движения, не вызывала зуд и чесание, нужно на время беременности сменить гардероб. Одежда будущей мамы должна быть сшита из натуральных «дышащих» тканей - хлопка или льна, иметь свободный крой.

При повышенной чувствительности груди нужно избегать переохлаждений и сквозняков, не посещать места массового скопления людей, чтобы случайно не получить удар в грудную клетку.

### Водные процедуры

Для тонизирования и укрепления кожи груди принимать воздушные ванны, контрастный душ, обтирания прохладной водой. Грудь всегда должна содержаться в чистоте. Рекомендуется ежедневно мыть ее теплой водой без мыла и моющих средств или протирать влажным полотенцем. При выделении молозива обмывать грудь необходимо несколько раз в день.

Одним из мифов ухода за грудью во время беременности является растирание сосков жёстким махровым или вафельным полотенцем. Но следует знать, что стимулирование сосков на совсем поздних сроках беременности может привести к преждевременным родам или вызвать трещины и воспаление сосков.

Также не стоит усиленно пользоваться средствами от трещин и растяжек. Стрии появляются вследствие генетической предрасположенности, недостаточности коллагена и эластичности кожи. Эффективность различных кремов, гелей и мазей научно не доказана.

### Массаж груди

Массаж молочных желез во время беременности также способствует предотвращению образования растяжек. Для того, чтобы проводить данную процедуру, необходимо применять специальный крем для массажа, богатый витаминами А и Е или же просто жирный крем. Он должен быть предназначен только для беременных и иметь максимально натуральный состав без ароматических отдушек и красителей. Массаж рекомендуется делать после душа.

Можно ухаживать за грудью и в процессе принятия водных процедур. Массировать молочные железы нужно прохладной водой, направляя струю душа от груди к подмышкам. Если в это время выделяется молозиво, то не нужно массажировать соски, так как воздействие на эту область груди будет способствовать сильному выделению первичного молока. При повышенном тонусе матки  не прикасайтесь к области сосков.  Это может спровоцировать угрозу выкидыша.

Грудь при беременности часто обвисает и теряет форму. Сохранить грудь помогают физические упражнения, направленные на укрепление мышечного каркаса. Занятия в бассейне, йога и аквааэробика - это виды спорта, помогающие сохранить форму молочных желез при минимальной нагрузке на организм.

Также сохранению здоровья груди при беременности способствует правильное питание, которое включает наличие молочных продуктов, рыбы, натуральных масел, фруктов и овощей. Сохранить эластичность кожи поможет приём внутрь витаминов А, С, Е.

## Если у женщины до беременности были заболевания молочных желез

При наличии у женщины до беременности таких заболеваний груди, как **мастопатия**, киста, узелки, необходимо дополнительно наблюдаться у маммолога. На фоне беременности и гормональной перестройки возникает риск прогрессирования имеющихся заболеваний молочных желез. Зачастую, именно в период беременности у женщин обнаруживаются злокачественные опухоли. Образование этих опухолей связано с резким возрастанием уровня гормонов.

Грудь во время беременности требует особого внимания и заботы. И если симптомы вызывают тревогу и беспокойство, сразу обратитесь к лечащему гинекологу или маммологу. Посещая доктора, женщина должна говорить ему о любых изменениях, которые появляются в груди. Внимательное отношение к состоянию молочных желез поможет выявить возможные заболевания и осложнения, связанные с молочными железами, на ранней стадии.

**Скачать: Нарушения самочувствия, которые бывают при нормальном течении беременности**
**в формате pdf**

Как понять, когда обращаться к врачу

Скачать pdf

## Похожие статьи

**Болят живот, спина, суставы: почему бывает плохое самочувствие и раздражительность у беременных на ранних и поздних сроках?**

Беременность — особый период в жизни семьи. Предстоящее материнство значительно влияет на организм будущей мамы.  Почему беременные капризничают, отчего у них болят живот, спина, почему они могут себя плохо чувствовать в первом, втором, третьем триместрах, - об этом вы прочитаете в статье.

**Диарея (понос) на ранних сроках беременности, в 1, 2 и 3 триместрах: что можно есть и чем лечить**

Про диарею не принято говорить вслух. Это настолько деликатная проблема, что не каждый готов её озвучивать. Однако, когда речь заходит о беременной женщине, все стеснения должны уходить на второй план. Почему возникает диарея на ранних сроках беременности, во 2, 3 триместрах, как лечить понос и как его предупредить, - читайте в нашей статье.

**Доула, акушерка, муж – партнерские роды, кого выбрать**

В нашей статье мы поможем женщинам, которые стоят перед выбором, кто с ними будет рожать, кого выбрать для партнерских родов: психолога, доулу, акушерку или мужа. Давайте с этим разберемся.

**Биохимический анализ крови при беременности: варианты нормы, основные показатели, результаты исследования**

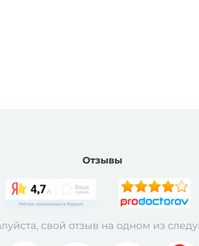
Беременность — это не только огромное счастье, но также сложная работа. Чтобы родить здорового малыша, женщина должна проходить необходимую диагностику, в том числе биохимическое исследование крови. В этой статье мы рассмотрим, что показывает анализ и как правильно расшифровать его результаты.

**Какая диета нужна при беременности?**

**Авторы:** врач-акушер-гинеколог Чепурнова Татьяна Михайловна

## Комментарии

Оставить комментарий




Вернуться



+7 (4742) 370-758
Заказать звонок
callcenter@zdorovie48.ru
Липецк, ул. Октябрьская д. 61
Липецк, ул. Советская, 66



© 2023 Все права защищены.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА